

Práticas Corporais de Aventura (PCAs)

1. O que são Práticas Corporais de Aventura (PCAs)?

- a) Atividades físicas sem risco.
- b) Atividades físicas em ambientes desafiadores, com risco controlado e superação.
- c) Jogos de tabuleiro sobre esportes.
- d) Apenas esportes de competição em ginásio.

2. Quais são os dois tipos de ambientes em que as PCAs podem acontecer?

- a) Praia e escola
- b) Natureza e urbano
- c) Campo e casa
- d) Ginásio e piscina

3. Qual atividade é um exemplo de PCA na natureza?

- a) Parkour
- b) Escalada
- c) Skate
- d) Slackline

4. Qual destas atividades é considerada urbana?

- a) Rafting
- b) Mountain bike
- c) Parkour
- d) Trilhas

5. O que significa “risco controlado” nas PCAs?

- a) Fazer atividades perigosas sem planejamento
- b) Buscar aventuras sem se preocupar com acidentes
- c) Planejar para diminuir acidentes e ainda sentir adrenalina
- d) Evitar qualquer tipo de risco

6. Explique com suas próprias palavras o que é “imprevisibilidade” nas Práticas Corporais de Aventura.

7. Por que é importante ter consciência ambiental e de segurança ao praticar essas atividades?

8. Escolha uma atividade de aventura que você gostaria de experimentar e explique o motivo.

9. Como você acha que a prática dessas atividades pode ajudar no desenvolvimento físico e na coragem das pessoas?

10. Compare uma atividade urbana e uma de natureza. Quais são as diferenças e semelhanças entre elas?